



GUIDE GRATUIT · 2026

Les 10 erreurs les plus fréquentes sur votre relevé de carrière

Comment les repérer, les faire corriger, et éviter qu'elles ne réduisent votre retraite pour toujours.

10

Amelyn Nagera

Consultante experte en retraite · 10 ans d'expérience

oxyliumconseils.com

07 85 83 95 50

Votre relevé de carrière, c'est la base de calcul de votre retraite

Le relevé de carrière (aussi appelé relevé de situation individuelle, ou RIS) récapitule, année par année, les trimestres, les salaires et les points enregistrés par chacun de vos régimes de retraite.

Au moment de votre départ, c'est sur ces informations que vos caisses calculent votre âge de taux plein et le montant de votre pension. Un trimestre oublié peut retarder votre départ ou entraîner une décote. Un salaire mal reporté peut faire baisser votre salaire annuel moyen. Des points complémentaires manquants réduisent votre pension Agirc-Arrco... et ce, pour toute la durée de votre retraite.

Ce qui est en jeu

Le taux plein (50 % au régime général), l'âge auquel vous pouvez partir sans décote, votre salaire annuel moyen calculé sur les 25 meilleures années, et vos points de retraite complémentaire.

Bonne nouvelle

Tant que votre retraite n'est pas attribuée, une erreur peut être corrigée. Plus vous y prenez tôt, plus il est facile de retrouver les justificatifs.

Où trouver votre relevé ?

- 1 Connectez-vous sur **info-retraite.fr** avec FranceConnect (identifiants impots.gouv.fr ou ameli.fr par exemple).
- 2 Ouvrez la rubrique « **Mon relevé de carrière** » et téléchargez le PDF.
- 3 Gardez ce guide à côté de vous et passez votre relevé en revue, point par point.

Le saviez-vous ? Pour valider un trimestre en 2026, il faut avoir perçu au moins **1 803 € bruts** de salaire soumis à cotisations (150 heures au SMIC horaire de 12,02 €). On peut donc valider 4 trimestres en quelques mois de travail... ou aucun, sur une année de petits contrats.

Les trous et les années incomplètes

1 Une année entièrement absente

CE QUE VOUS VOYEZ Une année n'apparaît pas dans le détail, ou elle affiche 0 trimestre alors que vous travailliez.

POURQUOI Employeur qui n'a pas déclaré, entreprise disparue, emploi à l'étranger, job saisonnier ou étudiant oublié.

À FAIRE Retrouvez bulletins de salaire, contrat ou certificat de travail de l'année. Une année sans activité (études, inactivité) est normale : vérifiez qu'elle correspond bien à votre parcours.

2001 – 0 trim. ← vous étiez pourtant salarié(e) de mars à décembre

2 Une année avec moins de 4 trimestres

CE QUE VOUS VOYEZ 1, 2 ou 3 trimestres sur une année où vous avez travaillé toute l'année.

POURQUOI Salaire partiellement déclaré, changement d'employeur en cours d'année, ou temps partiel sous le seuil de validation.

À FAIRE Additionnez vos salaires bruts de l'année : à partir de 4 fois le seuil de validation (soit 7 212 € en 2026), les 4 trimestres sont dus.

1998 – 1 trim. ← deux employeurs cette année-là, un seul apparaît

3 La mention « (A) » ou un salaire sans trimestre

CE QUE VOUS VOYEZ « 0 trim. (A) » : le revenu enregistré n'atteint pas le seuil pour valider un trimestre.

POURQUOI Souvent normal (petit job, stage). Mais si le salaire affiché est inférieur à ce que vous avez réellement gagné, il manque une partie de la déclaration.

À FAIRE Comparez le revenu indiqué sur le relevé avec vos bulletins ou votre avis d'imposition de l'année.

Les périodes qui comptent sans que vous ayez travaillé

Certaines périodes valident des trimestres « assimilés » : elles comptent pour la durée d'assurance, même sans salaire. Elles sont parmi les plus souvent oubliées.

4 Le chômage

LA RÈGLE	Chômage indemnisé : 1 trimestre par période de 50 jours indemnisés. Une première période de chômage non indemnisé peut aussi compter, dans la limite de 6 trimestres.
À VÉRIFIER	Les années où vous avez été inscrit(e) à Pôle emploi / France Travail.
JUSTIFICATIFS	Attestations de paiement ou historique d'indemnisation France Travail.

5 La maladie, la maternité, l'invalidité

LA RÈGLE	Maladie et invalidité : 1 trimestre par période de 60 jours indemnisés. Maternité : 1 trimestre par période de 90 jours indemnisés.
À VÉRIFIER	Les années d'arrêt long, de congé maternité ou de pension d'invalidité.
JUSTIFICATIFS	Relevés d'indemnités journalières (ameli.fr), notification d'invalidité.

6 Le service national

LA RÈGLE	1 trimestre par période de 90 jours sous les drapeaux.
À VÉRIFIER	Vos années de service militaire ou civil : elles n'apparaissent pas toujours sur le relevé.
JUSTIFICATIFS	Livret militaire ou état signalétique des services.

Salaires, points, enfants et étranger

7 Un salaire faux ou une baisse inexpliquée

CE QUE VOUS VOYEZ

Un salaire nettement plus bas qu'une année normale, sans changement de poste ni temps partiel.

POURQUOI C'EST GRAVE

Votre pension de base dépend de vos 25 meilleures années de salaire (plafonnées au plafond de la Sécurité sociale) : une année sous-déclarée peut faire baisser ce salaire annuel moyen.

8 Des points Agirc-Arrco manquants

CE QUE VOUS VOYEZ

Une année avec des trimestres au régime général mais aucun point Agirc-Arrco (salarié du privé), ou des points qui chutent brutalement.

À FAIRE

Vérifiez vos points sur agirc-arrco.fr et signalez les années incohérentes avec vos bulletins de salaire.

2009 – 278 pts ← contre 825 pts l'année précédente, même employeur

9 Les trimestres pour enfants

LA RÈGLE

Au régime général, jusqu'à 8 trimestres par enfant (4 pour la grossesse et l'accouchement, 4 pour l'éducation, partageables entre parents pour les enfants nés depuis 2010).

À SAVOIR

Ces trimestres sont ajoutés au moment du départ : ils n'apparaissent pas toujours sur le relevé. Pensez aussi à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) si vous avez perçu certaines prestations familiales.

10 Les périodes à l'étranger

LA RÈGLE

Dans l'Union européenne et dans les pays liés à la France par une convention, vos périodes étrangères peuvent compter pour la durée d'assurance.

À FAIRE

Elles ne figurent pas sur le relevé français : rassemblez contrats et attestations des organismes étrangers.

À quoi ressemble un relevé à corriger

Exemple type (fictif) d'un relevé de carrière analysé, avec les points qui méritent une vérification :

Année	Trimestres	Points Agirc-Arrco	À vérifier
1996	3 / 4	14	Trimestre incomplet malgré une année travaillée
1998	1 / 4	10	Deux employeurs, un seul déclaré
1999 à 2003	0	0	Études ? Sinon, périodes à rechercher
2004	2 / 4	—	Embauche en cours d'année : vérifier la date
2009	4 / 4	278	Chute de points de -66 % sans changement d'emploi

Dans cet exemple, régulariser 6 trimestres peut avancer la date du taux plein de 18 mois, ou supprimer une partie de la décote.

Comment faire corriger une erreur

- 1 Rassemblez les preuves** : bulletins de salaire, contrats, certificats de travail, attestations France Travail ou CPAM, livret militaire.
- 2 Adressez-vous à la bonne caisse** : votre Carsat (ou l'Assurance retraite Île-de-France) pour les trimestres et salaires du régime général, l'Agirc-Arrco pour les points complémentaires, et chaque régime concerné pour les autres périodes. Selon votre situation, la demande peut aussi se faire en ligne depuis votre espace info-retraite.fr.
- 3 Envoyez une demande écrite** avec les copies des justificatifs, et gardez une trace de l'envoi (recommandé avec accusé de réception).
- 4 Contrôlez la correction** sur votre prochain relevé, quelques mois plus tard.

Attention : une fois votre retraite attribuée, il devient beaucoup plus difficile de faire modifier votre carrière. Vérifiez votre relevé au plus tard quelques années avant votre départ, idéalement dès 50 ans.

Vérifiez votre relevé en 10 points

- ☐ Toutes mes années de travail apparaissent, y compris jobs d'été, contrats courts et apprentissage.
- ☐ Chaque année travaillée à temps plein compte bien 4 trimestres.
- ☐ Les revenus affichés correspondent à mes bulletins de salaire.
- ☐ Mes périodes de chômage figurent, indemnisées ou non.
- ☐ Mes arrêts maladie longs, congés maternité et périodes d'invalidité sont pris en compte.
- ☐ Mon service national est enregistré.
- ☐ Je n'ai pas d'année avec des trimestres mais sans points de retraite complémentaire.
- ☐ Je connais les trimestres pour enfants auxquels j'ai droit.
- ☐ Mes périodes à l'étranger ont été signalées.
- ☐ J'ai rassemblé les justificatifs des années à corriger.

Vous préférez qu'on vérifie pour vous ?

L'Analyse du RIS d'Oxylium Conseils passe votre relevé au crible en quelques minutes :

- ✓ Détection des années absentes, trimestres incomplets et points manquants
- ✓ Possibilités de départ à étudier : carrière longue, retraite progressive, rachat
- ✓ Courriers de régularisation prêts à envoyer à la bonne caisse
- ✓ Rapport PDF avec vos estimations de retraite

69 € paiement en ligne · accès immédiat

Lancer mon analyse

Échange découverte offert

Ce guide est fourni à titre informatif, selon la réglementation en vigueur en 2026. Seules vos caisses de retraite déterminent vos droits définitifs.

